

Яворська Тетяна Євгенівна,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту
(Житомирський державний університет імені Івана Франка)

РОЛЬ ТА ЗНАЧЕННЯ УРОКІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ОПОРНО-РУХОВИЙ АПАРАТ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Сучасний розвиток педагогічної науки в Україні характеризується пошуком та вдосконаленням шляхів формування здорової, гармонійно розвиненої особистості підростаючого громадянина. Так у Законі України "Про освіту", державних національних програмах "Освіта" (Україна XXI ст.) та Цільовій комплексній програмі "Фізичне виховання - здоров'я нації" визначено, що особливої уваги набуває питання збереження, зміцнення, відновлення та формування здоров'я школярів, підвищення рівня їх фізичної підготовленості, а також належного фізичного виховання учнів початкових класів, гармонійного розвитку особистості та стабільного стану здоров'я дітей молодшого шкільного віку.

На сьогоднішній день процес навчання у загальноосвітньому закладі вимагає від дітей молодшого шкільного віку високого розумового перенапруження на фоні недостатньої рухливості (гіподинамії), що, в свою чергу, призводить до розвитку негативних функціональних і морфологічних змін в організмі, зниження опірності організму до несприятливих чинників зовнішнього середовища, виникнення різних захворювань.

Зокрема, за період навчання дітей у школі у 3-4 рази зменшується кількість здорових дітей, збільшується нестача рухової активності, а саме, практично всі види діяльності дітей (навчання, розваги, групи за інтересами, спілкування, пересування) не пов'язані з рухом, і як наслідок, затримується фізичний розвиток та розвиток таких фізичних якостей, як сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність тощо [1, с. 74; 2, с. 12].

Крім того, однією із причин відхилення у стані здоров'я, зниження темпів фізичного розвитку та виникнення патологічних процесів є захворювання опорно-рухового апарату, а саме порушення постави та хвороби, що її супроводжують. Неправильне положення тіла порушує легеневу вентиляцію, зменшує надходження кисню до мозку, ускладнює приплив крові до нього, спричиняє розвиток захворювань серцево-судинної та дихальної систем. Тому проблеми збереження та зміцнення здоров'я дітей молодшого шкільного віку, підвищення рівня їх рухової активності, формування правильної постави та попередження виникнення дефектів є актуальними й залишаються в центрі уваги науки та практики фізичної культури і спорту.

Мета статті: розкрити особливості рухової активності молодших школярів, виявити ефективні засоби впливу сучасних методів профілактики захворювань опорно-рухового апарату на уроках фізичної культури в початкових класах.

Пошук оптимальних шляхів залучення молодого покоління до систематичних занять фізичними вправами впливає з основ перебудови школи та створення навчальних програм, де великого значення надається фізичному розвитку, загартуванню та зміцненню здоров'я дітей.

Після проголошення незалежності України введено в дію різноманітні нормативні документи, які спрямовані на розвиток фізичної культури і спорту. Проте вжиті на державному рівні заходи суттєво не змінили на краще фізичний стан школярів. На жаль, більшість показників здоров'я дітей України характеризується негативними тенденціями. Спеціалісти констатують, що при вступі до школи

різноманітні відхилення у стані здоров'я має кожна третя - четверта дитина, а до кінця навчання у 9-му класі - вже кожен другий учень [4, с. 155].

За даними Міністерства охорони здоров'я України, у 1 - 4 класах гармонійно більш-менш фізично розвинені лише 65% дітей. Медичне обстеження дітей і підлітків засвідчило, що 36% із них мають низький рівень фізичного здоров'я, 56,5% - нижчий середнього і середній рівні, й лише 7,5% - вищий середнього і високий рівні [5, с. 24].

Однією з причин цього є недостатня рухова активність дітей. На негативний вплив обмеженої рухової активності (гіпокінезії) в дитячому віці вказують дослідження О.Г. Сухарєва (1989), Ш.Ф. Сауткіна (1989), І.В. Муравова (1989), С.М. Іваськіва (1994). Зокрема відзначається, що тривале обмеження необхідної рухової активності призводить до атрофії м'язів, порушення постави і функцій внутрішніх органів, зниження психічної й фізичної працездатності, виникнення хронічних захворювань серцево-судинної системи та обміну речовин.

За даними А.Ф. Борисенко (1989), Н.В. Москаленка (1992), О.Д. Дубогай (1991), зі вступом дітей до школи їх рухова активність знижується в середньому на 50% порівняно з дошкільнятами.

Фізична підготовленість дітей 6 - 10 років здійснюється у процесі нерегламентованої рухової активності й загальноприйнятих форм занять фізичною культурою в школі. Практично ці форми не забезпечують необхідного тренувального ефекту, особливо у розвитку сили і витривалості. Витривалість і сила, в основі яких лежать аеробно-анаеробні можливості індивіда, являються "стабілізатором" здоров'я. Досить добре розроблені методики розвитку рухових якостей пристосовані, головним чином, до інтересів спорту вищих досягнень і передбачають їх застосування на спеціально організованих (тренувальних) уроках. Деякі автори для учнів цього віку віддають перевагу диференційованому методу навчання, яке ґрунтується на якісному виборі співвідношення фізичних вправ [3, с. 101-102].

Незважаючи на те, що в науково-методичній літературі є достатньо даних з питань покращення фізичної підготовленості учнів початкових класів, ефективний вибір методик, адекватний підбір засобів для розвитку фізичних якостей та раціональна організація навчального процесу учнів 1 — 4-х класів в умовах двох (а подекуди трьох) уроків фізичної культури на тиждень ще мало вивчені й потребують подальшого наукового обґрунтування. Вирішення цієї проблеми дозволить не тільки удосконалити процес фізичного виховання дітей 6-10 років, а й забезпечить більш ефективну їх фізичну підготовленість.

Важливим аспектом у вивченні проблеми ролі та значення уроків з фізичної культури на опорно-руховий апарат молодших школярів є знання їх особистісних якостей, фізичного і психічного здоров'я, стійкості нервової системи до різних видів подразнень, витривалості, інтересів і можливостей. Враховуючи анатомо-фізіологічні особливості дитини, можна в потрібному напрямку впливати на її розвиток. Нормальний розумовий та фізичний розвиток дитини можливий за умови забезпечення оптимального рухового режиму. Це особливо важливо для учнів молодших класів, тому що необхідність активного рухового режиму в дітей раннього віку обумовлена анатомо-фізіологічними, психологічними й соціальними закономірностями. Саме для цього віку характерні інтенсивний ріст і становлення основних органів і функцій організму.

Молодший шкільний вік характеризується відносно рівномірним розвитком опорно-рухового апарата. Але інтенсивність окремих ознак є різноманітною. Так довжина тіла змінюється в цей період більше, ніж маса тіла. Відбуваються зміни і в

пропорціях тіла: змінюється грудна клітка й довжина тіла, ноги стають відносно довшими. У дітей цього віку продовжується окостеніння скелета, поступово формуються шийний і грудний хребет (до 12 років). М'язи дітей цього віку мають тонкі волокна, невелику кількість білка й жиру.

Дані розвитку молодого організму використовуються для раціонального формування фізичних навантажень, які здійснюються згідно з віковими особливостями дітей і особливостями різних видів фізичних вправ. На основі цих даних будується педагогічний і медичний контроль у процесі фізичного виховання школярів. Для нормального планування фізичних навантажень необхідно враховувати ряд факторів, які впливають на закономірність розвитку організму. Без врахування цих факторів планування позитивних зрушень в органах і системах організму під впливом фізичних навантажень може бути нездійсненим. До факторів, які позитивно чи негативно впливають на розвиток молодого організму, слід віднести акселерацію, гіподинамію, гетерохронізм, забрудненість навколишнього середовища.

Особливостями будови і розвитку скелета молодших школярів є те, що окостеніння скелета в цьому віці ще не закінчене, причому ці процеси проходять нерівномірно. Поступово формуються шийний і грудний хребет (до 7 років), поперековий (до 12 років). Хребет - опора тулуба - у молодших школярів гнучкий і рухливий. Це обумовлено тим, що він містить ще багато хрящової тканини. Через значну рухливість і гнучкість хребта часто бувають випадки деформації нормальних його згинів. Це потрібно враховувати при плануванні й проведенні педагогічного процесу в фізичному вихованні. Різні поштовхи під час приземлення з великої висоти, нерівномірне навантаження на нижні кінцівки можуть негативно вплинути на зміщення кісток таза і їх ріст. Крім того, великі фізичні навантаження можуть бути причиною формування плоскостопості у дітей.

У молодшому шкільному віці м'язи тулуба ще погано фіксують хребет у статичних позах, тому постава молодших школярів ще не є сталою. У них легко виникають функціональні, тимчасові асиметричні положення тіла. У дітей частіше всього сила м'язів правої сторони тулуба і правих кінцівок стає більшою, ніж сила м'язів лівої сторони. Тому в школярів з дуже вираженою односторонньою силою м'язів може розвиватися бокове викривлення хребта - сколіоз. Для запобігання цих процесів фізичні вправи формують м'язовий корсет. При перевантаженні м'язів нижніх кінцівок (при зловживанні статичними вправами у стоячому положенні, тривалим навантаженням у ходьбі, бігу і т.д.) у дитини може виникнути не тільки деформація кісток стопи, а й деформація в колінних, гомілкостопних суглобах, інші відхилення.

Морфологічні особливості рухового апарата, висока еластичність зв'язок і м'язів, велика рухливість хребта сприяють успішному виконанню вправ, які розвивають гнучкість і спритність. Найбільші темпи розвитку гнучкості спостерігаються у віці від 6 до 10 років. Пізніше інших якостей розвивається витривалість.

Серце у дітей швидко збуджується. Воно має здатність пристосовуватися до фізичних навантажень, але, разом з тим, його діяльність нестійка. Тому тривалі фізичні й психічні навантаження можуть негативно вплинути на діяльність серця, викликати різні патологічні явища в серцевому м'язі та судинах. Тому різні навантаження потрібно дозувати, зважаючи на вікові особливості й стан здоров'я дитини. Дуже важливим є дотримання систематичності занять фізичними вправами.

Отже, основні закономірності росту й розвитку дітей молодшого шкільного віку, стан їхнього здоров'я й особливості рухової підготовленості визначають вибір педагогічних прийомів впливу на організм учня залежно від конкретних завдань

навчально-виховного процесу. Фізичні вправи на уроках фізичної культури в загальноосвітній школі треба розглядати як засіб для розвитку в учнів умінь керувати своїми рухами, як засіб для розвитку рухових якостей, як засіб для вироблення у школярів сміливості, рішучості, рухової вправності й підготовки до трудової діяльності.

Таким чином, розвиток багатьох рухових якостей у дітей відбувається в період молодшого шкільного віку, що дає підстави рекомендувати для цієї категорії дітей якнайширше впроваджувати заходи цілеспрямованого впливу на розвиток їх рухової активності, в тому числі, шляхом організації спеціальних занять на уроках фізкультури та під час спортивних тренувань.

Список використаних джерел

1. Безъязычный В.М. К вопросу о методике ЛФК при ассиметричной осанке и сколиозах I степени у детей и подростков / В. М. Безъязычный // Медичні проблеми ФК і спорту: досвід, сучасні напрямки та перспективи: Всеукр. міжвузів. наук.-прак. конф. — Дніпропетровськ, 1999. — 4.2. - 129 с.
2. Болотов В. А. Проблемы остеологии / Болотов В.А., Усаков Т.М. // Вісник ортопедії, травматології і протезування. — 2001. — № 3. — 78 с.
3. Истомина Н.С. Травматология и ортопедия: руководство для врачей / И. С. Истомина; под ред. Ю.Г.Шапошникова. -М.: Медицина, 2005. -234 с.
4. Каштанова Г. В. Лечебная физкультура и массаж / Г. В. Каштанова // Методики оздоровлення дітей дошкільного і молодшого шкільного віку: практик, посіб. - М.: «АРКТИ», 2006. - 296 с.
5. Лечебная физическая культура: справочник / под ред. проф. В.А. Епифанова. - М.: Медицина, 2001. - 528 с.